

चेतन, अवचेतन और अचेतन मन

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मन क्या है? मनन या चिंतन करना मन का कार्य है। मन को चित्त भी कहा जाता है। मानव के शरीर में पांच इंद्रियां होती हैं। पांचों इंद्रियां अपने-अपने विषयों को ग्रहण करती हैं। मन जिस इन्द्रिय के साथ जुड़ता है उसी विषय का ज्ञान प्राप्त होता है। मन का प्रमुख आधार है चेतना इसी आधार पर मन तीन स्तर पर कार्य करता है। चेतन अवचेतन और अचेतन। चेतन मन मन का वह स्तर है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्रियाओं का वर्तमान समय में ज्ञान रहता है। चेतन मन में विचार या भावधारा का प्रवाह निरंतर बहता रहता है। मन के इस स्तर को अवधान का केन्द्र या चेतन का केन्द्र कहते हैं। चेतना मन की क्रियाओं का संचालन तथा नियंत्रण वास्तविकता के अनुसार करता है। ये क्रियाएं वातावरण के द्वारा प्रवाहित होती हैं। चेतन मन के तीन पक्ष हैं— ज्ञानात्मक, भावत्माक और क्रियात्मक मन की ये तीनों मानसिक क्रियाएं मिलकर कार्य करती हैं। कभी किसी मानसिक प्रक्रिया की प्रधानता रहती है तो कभी किसी की। अवचेतन या अर्धचेतन मन चेतना का वह स्तर है जिसकी क्रियाएं ध्यान की सीमा से परे होते हुए भी प्रयत्न करने पर ध्यान केन्द्र में लायी जा सकती हैं। अवचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं न अव्यक्त। प्रयत्न करने पर वे व्यक्त या अव्यक्त दोनों हो सकते हैं। अवचेतन मन की क्रियाएं बिना किसी प्रतिबंध के चेतन मन में आ जाती हैं। अचेतन मन चेतना का वह भाग है जिसके बारे में व्यक्ति प्रयास करे तो भी उसे ज्ञात नहीं होता। इसे चेतना की गहराई का भी नाम दिया जाता है। व्यक्ति अपने जीवनकाल में भिन्न-भिन्न इच्छाओं का दमन करता है। वे इच्छाएं चेतन मन से निकलकर अचेतन मन में प्रवेश कर वहीं सुरक्षित रहती हैं। इन्हीं दमित इच्छाओं से चेतन मन का विकास भी होता है। हमारा अचेतन मन दमित आवेगों, भूले हुए अनुभवों, इच्छाओं, आवश्यकताओं, संवेगों एवं लालशाओं का भंडार है। जो कि अभिव्यक्त होने के लिए मार्ग प्राप्त नहीं कर पाता। अर्धचेतन मन की क्रियाएं न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं और न अव्यक्त। इन पर कोई प्रतिबंध काम नहीं करता। सभी क्रियाएं चेतन मन के समान ही होती हैं। इनको व्यक्ति ज्ञात कर सकता है। अचेतन मन की क्रियाएं पूर्णतया अव्यक्त होती हैं। उन पर प्रतिबंधक या नियंत्रण होता है। तथा अप्रत्यक्ष रूप से बदले हुए स्वरूप में चेतन मन में प्रवेश करती हैं। अचेतन मन की क्रियाएं वासना जन्य होती हैं। मन या चित्त की अनेक वृत्तियां होती हैं। व्यक्तित्व इन्हीं वृत्तियों के आधार पर कार्य करता है। हमारे स्थूल व्यक्तित्व के तीन घटक हैं— शरीर, मन और वाणी। शरीर स्थूल और दृश्य है। प्रवृत्ति दूसरा श्रोत है मन इसके द्वारा चिन्तन स्मृति और कल्पना की प्रक्रियाएं होती हैं। शरीर की प्रवृत्तियां निरंतर जारी रहती हैं। मन की प्रवृत्ति कभी-कभी

रुकती है। हम मन का श्रम तो करते हैं किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक तनाव का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है जब हम वर्तमान में रहना सीख जायें। वह स्मृतियों की उदेड़बुन में या कल्पनाओं के ताने बाने में व्यस्त रहता है। वर्तमान में जिनका अर्थ है—मन को विश्राम देना, बाहर से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना। वाणी की प्रवृत्ति निरंतर नहीं होती। बोलने पर वाणी की प्रवृत्ति होती है। अतः वाणी की प्रवृत्ति निरंतर न होते हुए भी लंबे समय तक जारी रहती है। यह सब हमारा स्थूल व्यक्तित्व है। हमारा दूसरा व्यक्तित्व है आंतरिक। यह बाह्य व्यक्तित्व से भिन्न है। इसमें सूक्ष्म प्रवृत्ति होती है। इस अध्यवसाय चित्त में संस्कारों के प्रकम्पन्न घटित होते हैं। आंतरिक व्यक्तित्व और बाह्य व्यक्तित्व को जोड़ने वाला एक सेतू है उसे भाव चित्त या लेश्याभाव कहते हैं। आंतरिक व्यक्तित्व में जो भी प्रकम्पन्न घटित होता है उन प्रकम्पनों को स्थूल शरीर तक पहुंचाना भावचित्त का कार्य है। मानव के संस्कार आंतरिक व्यक्तित्व में समाहित रहते हैं। यह संस्कार चित्त का निर्माण करता है। आहार, भय, मैथुन, लोभ, परिग्रह, मान, माया ये सारी वृत्तियां और संज्ञाएं संस्कार चित्त या अध्यवसाय चित्त से आती हैं और स्थूल चित्त में प्रकट होती हैं। स्थूल चित्त की क्रिया का संवहन मन करता है। मन मूल स्रोत नहीं है वह क्रियातंत्र है इसलिए जो रूपांतरण होता है वह मानसिक स्तर पर कभी नहीं होता। वह होता है चित्त के स्तर पर। अतः व्यक्तित्व रूपांतरण, आंतरिक आनंद व समाधि की अनुभूति के लिए चित्त को समझना बहुत आवश्यक है। जब मन काम करता है तो चित्त कुछ दब जाता है। जब मन शांत होता है तब चित्त अधिक सक्रिय हो जाता है। धीरे-धीरे चित्त की चंचलता कम हो जाती है। इस स्थिति में उसकी शक्तियां क्षीण कम होती हैं। संचित अधिक होती हैं। जब चित्त शक्तिशाली बनता है तब वह स्थिर बन जाता है। इस स्थिर में संस्कार या घटना को वह देखता है पर उससे प्रभावित नहीं होता। पदार्थ को पदार्थ की दृष्टि से देखता है। वह न प्रियता में उलझता है न अप्रियता के भाव में। वह सत्य को सत्य की दृष्टि से देखता है। यह है चैतन्य की प्रतिष्ठा, चित्त की स्थिरता। जब हमारा चैतन्य प्रतिष्ठित नहीं होता तब तक समाधि की घटना घटित नहीं होती और जब चैतन्य स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है तब सहज समाधि का अनुभव होने लगता है। इस युग में शारीरिक समस्याओं का बहुत समाधान हुआ, किन्तु मानसिक समस्याओं का समाधान बहुत ही कम हुआ है। इसको सुलझाने का जितना प्रयास किया गया समस्या उतनी ही उलझती गयी और आज ऐसा लग रहा है कि प्रत्येक व्यक्ति मानसिक समस्याओं से ग्रसित है। आज के जीवन में जितना मानसिक दबाव व तनाव है उतना अतीत में नहीं था। इसका प्रमुख कारण है भय। भय का इतना बड़ा तनाव है कि

जिसके कारण सारी व्यवस्था गड़बड़ा जाती है। इसके कारण नाड़ी संस्थान, तंत्रिका तंत्र और समुचा शरीर तंत्र अव्यवस्थित हो जाता है। शरीर के रसायन और विद्युत प्रवाह बदल जाते हैं। दर्शन और ज्ञान आत्मा का सहज स्वरूप है। दर्शन और ज्ञान की क्षमता को बढ़ाकर चित्त शुद्धि के उपायों को आलम्बन बनाकर अपने स्वरूप को पहचानना सूक्ष्म जगत् की यात्रा करना है। चैतन्य आनन्द और शक्ति की आराधना किये बिना व्यक्ति समाधि में नहीं जा सकता। समाधि की प्राप्ति के लिए समाधिस्थ होना आवश्यक है। समाधि का तात्पर्य नहीं है कि व्यक्ति गृह त्याग कर योगी बन जाये। घर में रहते हुए गृहस्थ का जीवन जीते हुए भी ध्यान योग और समाधि की अवस्था में जिये। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में सहज समाधि घटित हो सकती है यदि वह चित्त या मन को नियंत्रित कर ले। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक मूल्यवान है। मन की अधिक चंचलता अधिक समस्या उत्पन्न करती है। अतः मन या चित्त पर नियंत्रण आवश्यक है। चित्त हमारी चेतना से प्रवाहित होता है। वह हमारे स्थूल शरीर को भी प्रभावित करता है।